

PREVENCIÓ ENFRONT DE LA CALOR

EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES DURANT EL TREBALL A L'AIRE LLIURE



GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

- Evite fer tasques que requerisquen esforç físic intens en situació d'aïllament.
- Adapte el ritme de treball al seu estat físic.
- Bega aigua sovint, no espere a tindre set per a fer-ho.
- Evite els menjars pesats i molt calòrics, és preferible menjar aliments lleugers.
- Evite les begudes amb alcohol, les que contenen cafeïna o les molt ensucrades.
- Utilitze roba ampla, clara i transpirable i que cobrisca la major part del cos.
- Utilitze cremes protectores abans d'iniciar la tasca i repetidament durant l'exposició.
- Cobrisca's el cap amb gorra o barret d'ala ampla, use ulleres de sol en cas necessari.
- En cas d'alerta taronja o roja estiga atent a les indicacions de l'organització.
- Si comença a trobar-se mal, pare les tasques, protegisca's en l'ombra i bega líquid.
Si no cedeixen els símptomes sol·licite ajuda mèdica.



[ací](#)

Per a més
informació



[ací](#)